

MINERAIS QUELATOS

MINERAL DE ALTA ABSORÇÃO

Também chamados de minerais orgânicos, minerais quelatados ou mineral aminoácido quelato. São minerais ligados a um aminoácido e que possuem maior capacidade de serem absorvidos pelo organismo. Podem ser de três tipos:

1. Mineral Aminoácido Quelato: quando uma molécula de mineral está ligada a um aminoácido específico. É de fácil assimilação pelo organismo.
2. Mineral Aminoácido Complexo: (específico e inespecífico) quando uma molécula de mineral está ligada a um aminoácido complexo. É menos absorvida que o anterior.
3. Mineral Proteinato: quando uma molécula mineral está ligada a um complexo polipeptídico. É a menos absorvida dos três tipos:

A diferença entre os três tipos está no peso molecular, na constante de estabilidade das ligações e nos aminoácidos utilizados.

Os minerais quelatados possuem a vantagem de serem melhor biodisponíveis (até 90% de absorção, contra 10 a 20% dos minerais inorgânicos), sem interferirem na absorção de outros nutrientes, sem possuírem efeitos colaterais, nem causarem doppig.

Para o cálculo de correção de minerais quelatos deve-se levar em consideração a prescrição médica. Se o solicitado for apenas o mineral puro, o que chamamos de teor elementar, deve-se aplicar o fator. Se o prescrito for quelato, não. Para se certificar no momento da prescrição, o ideal é avaliar pela dosagem prescrita, assim sabemos se é prescrito o elementar ou não.

COMPOSTO MINERAL	TEOR ELEMENTAR	FATOR CORREÇÃO
Aspartato Cálcio	20%	5
Boro	5%	20
Cálcio	20%	5
Cobre	10%	10
Cromo	10%	10
Ferro	20%	5
Fósforo	10%	10
Magnésio	30%	3,333
Manganês	10%	10
Molibdênio	0,2%	500
Potássio	20%	5
Selênio	0,5%	200
Vanádio	0,2%	500
Zinco	20%	5

CÁLCIO QUELATO 20%

É IMPORTANTE NA FORMAÇÃO E MANUTENÇÃO DE OSSOS E DENTES SAUDÁVEIS, NA CONTRAÇÃO MUSCULAR, NA COAGULAÇÃO SANGUÍNEA, TRANSMISSÕES NERVOSAS E REGULAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL.

Posologia

Dose diária: as quantidades necessárias de ingestão de Cálcio elementar: zero a 6 meses: 400mg; 6 meses a 1 ano: 600mg; 1 a 10 anos: 800mg; 11 a 24 anos: 1200mg; 25 anos ou mais: 800mg; gravidez: 1200mg; lactação: 1200mg; pós-menopausa: 1500mg.

A deficiência de Cálcio pode ter como consequência doenças como osteoporose, hipertensão arterial, aumento de colesterol LDL, e câncer

